



日曜日	曜日	献立名		食材料(太字は毛呂山町産の予定)			栄養価		
		主食・のみもの つけるもの・かけるもの	おかず デザートなど	主に血や肉を作る食品 (赤色の食品)	主に体の調子を整える食品 (緑色の食品)	主に熱や働く力になる食品 (黄色の食品)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	火	子どもパン 牛乳	米粉のコンスープ タンドリーチキン(バ) キャベツとブロッコリーのサラダ(角)	牛乳、鶏肉、ベーコン、 ヨーグルト、生クリーム	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、に んじん、とうもろこし	子どもパン、米ぬかサラダ 油、上白糖、バター、米粉	622 798	25.0 31.7	
2	水	ごはん 牛乳	肉じゃが 豆腐ハンバーグのおろしソースかけ(バ) キャベツのおかかマヨネーズ(角)	牛乳、豆腐ハンバーグ、 豚肉、かつお節、煮干し、 削り節、焼き竹輪	ごまつな、だいこん、キャベツ、にん じん、しらたき、たまねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、 マヨネーズ、でん粉、じゃがい も、三温糖	671 857	24.5 31.0	
3	木	地粉うどん 牛乳	カレー南蛮うどんの汁 まめまめみそ豆(バ) 野菜の昆布しょうゆ和え(角)	牛乳、煮干し、凍り豆腐、 削り節、だいず、豚肉、昆 布、赤みそ	きゅうり、もやし、キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、根深ねぎ、ほうれんそ う	地粉うどん、なたね油、三 温糖、でん粉、ごま、米ぬ かサラダ油、小麦粉	650 825	24.2 29.6	
4	金	♥わかめごはん 牛乳	あつたか旬野菜豚汁 さばの塩焼き(バ) ごま和えきんぴらごぼう(角)	さば、牛乳、豚肉、さつま 揚げ、煮干し、削り節、豆 腐、赤みそ	ごぼう、根しょうが、たけのこ、つきこ んにやく、にんじん、だいこん、根深 ねぎ、ごまつな	わかめごはん、米ぬかサラ ダ油、じゃがいも、三温糖、 ごま	653 819	27.3 33.2	
7	月	ごはん 牛乳	マーボー大根 中華サラダ(角) ♥黒ごまプリン(学)	牛乳、豚肉、生揚げ	きゅうり、にんにく、もやし、根しよ うが、ごまつな、根深ねぎ、にんじん、 だいこん、たけのこ	ごはん、ごま油、黒ごま プリン、上白糖、三温糖、で ん粉	692 855	23.8 29.0	
8	火	フラワーロール 牛乳	かきたまスープ コロッケ(バ) ♥パリジャンサラダ(角)	牛乳、鶏肉、チーズ、鶏 卵	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、に んじん、たまねぎ、ごまつな、根しよ うが	ごま油、フラワーロール、 ポテトコロッケ、なたね油、 米ぬかサラダ油、上白糖、 でん粉	612 800	22.6 27.3	
9	水	ごはん 牛乳	五目つみれ汁 チキンみそカツ(バ) 浅漬(角)	チキンカツ、牛乳、煮干 し、削り節、いわしつみ れ、赤みそ、豆腐	きゅうり、ごぼう、キャベツ、だいこ ん、にんにく、もやし、根深ねぎ、根 しょうが	ごはん、ごま油、なたね 油、三温糖、ごま	681 847	26.3 31.2	
10	木	ごはん 牛乳	♥カレー ブロッコリーとツナのサラダ(角)	牛乳、豚肉、まぐろフレ ク、チーズ、ヨーグルト	ブロッコリー、にんにく、きゅうり、た まねぎ、にんじん、ソテーオニオン、 トマト	ごはん、米ぬかサラダ油、 上白糖、じゃがいも、ココ ア、バター、小麦粉	658 832	24.6 30.1	
14	月	バターロール 飲む ヨーグルト(学)	ウインナーとオニオンのスープ ♥ハンバーグのデミグラスソースかけ(バ) ♥ポテトサラダ(角)	ハンバーグ、飲むヨー グルト(ストロベリー)、鶏肉、 ウインナーソーセージ	とうもろこし、きゅうり、たまねぎ、に んじん、ソテーオニオン	じゃがいも、バターロール、 米ぬかサラダ油、マヨネ ーズタイプ調味料(卵不使 用)、上白糖、三温糖	604 866	22.7 30.0	
15	火	ごはん 牛乳	玉ねぎとじゃがいものみそ汁 いなだの照焼き(バ) ひじきそぼろごはんの具(角)	いなだ、牛乳、煮干し、削 り節、鶏肉、白みそ、赤み そ、ひじき、油揚げ	にんにく、たまねぎ、もやし、根しよ うが、にんじん、ごまつな	ごはん、米ぬかサラダ油、 じゃがいも、三温糖、でん 粉	668 846	28.3 34.4	
16	水	コッペパン スライス 牛乳	えびボールとチンゲン菜のスープ ♥鶏肉のから揚げ(バ) ♥焼きそば(角)	牛乳、鶏肉、豚肉、えび ボール、あおのり	にんじん、乾しいたけ、もやし、キャ ベツ、根深ねぎ、チンゲンサイ、根 しょうが	コッペパン、米ぬかサラ ダ油、でん粉、なたね油、蒸 し中華めん、ごま油	644 799	27.3 33.9	
17	木	ごはん 牛乳	コロコロ野菜のスープ タコライス(バ) パリパリ塩キャベツ(角) 角チーズ(中)	チーズ、牛乳、鶏肉、豚 肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だい こん、とうもろこし	ごはん、米ぬかサラダ油、 じゃがいも	635 809	23.0 29.1	
18	金	ごはん 牛乳	親子煮 小えびのから揚げ(バ) もやしのごま和え(角)	牛乳、小えびのから揚げ、 鶏肉、煮干し、削り節、鶏 卵	もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、 なたね油、ごま、三温糖、 じゃがいも	668 850	26.8 33.1	
21	月	♥ミニココア 揚げパン(バ) 牛乳	鶏肉とひよこ豆のクリーム煮 ウインナーのケチャップ炒め(角)	牛乳、鶏肉、ウインナ ーソーセージ、ひよこまめ	根しょうが、根深ねぎ、ピーマン、た まねぎ、にんじん	コッペパン、米ぬかサラ ダ油、なたね油、上白糖、コ コア、三温糖、じゃがいも、 小麦粉、バター	657 745	23.8 28.2	
22	火	中華めん 牛乳	五目あんかけラーメンの汁 春巻き(バ) ♥フルーツのヨーグルトあえ(角)	牛乳、春巻き、豚肉、ヨ ーグルト、なると	バインアップル缶、ダイスゼリーみか ん、根しょうが、にんにく、黄桃缶、に んじん、もやし、はくさい、にら	中華めん、米ぬかサラ ダ油、なたね油、ナタデココ、 上白糖、三温糖、でん粉	692 886	22.9 28.2	
24	木	ごはん 牛乳	法度汁 白ごまつくねのケチャップソースあえ(バ) (小1~4①小5~中②) 豚肉と切り干し大根のカレーきんぴら(角)	牛乳、白ごまつくね、鶏 肉、豚肉、煮干し、削り 節、赤みそ	ごぼう、にんじん、切干しだいこん、 つきこんにやく、乾しいたけ、はくさ い、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、 三温糖、冷凍すいとん	705 856	25.4 29.1	
25	金	ごはん 牛乳	豚肉と大根のみそ煮 竹輪のサラダ(角) ミニピーチゼリー(小①中①ピ) ミニアセロラゼリー(中のみ①ピ)	牛乳、煮干し、生竹輪、削 り節、豚肉、生揚げ、赤 みそ	ミニすりおろしピーチゼリー、ミニ アセロラゼリー、きゅうり、キャベツ、だ いこん、にんじん、こんにやく、えだま め	ごはん、ごま、ごま油、三 温糖	636 802	24.2 29.0	
28	月	ごはん 牛乳	トック入りキムチスープ ブルコギボーク(角)	牛乳、鶏肉、豚肉	にんにく、根しょうが、にんじん、たま ねぎ、はくさいキムチ、もやし、キャ ベツ、にら、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、 三温糖、トック、ごま油	667 841	25.3 30.6	
給食回数		18回		(学)・・・学校配達 (角)・・・角食(バ)・・・バット (ピ)・・・ピニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量	656 830	24.9 30.5
							基準栄養量	650 830	21.1 27.0

※ 材料入荷の都合により献立を突然変更することや、欠品することがあります。

※ O-157対策のため生野菜をひかえた献立になっています。ご理解とご協力をお願いいたします。

※ ♥の料理は、小学6年生と中学3年生が回答した『もう一度食べたい給食アンケート』で希望のあったものです。





2022年になって1ヵ月がたちました。まだまだ寒い日が続いていますが、体調は崩していませんか？風邪を予防するために大切なことは、「うがい・手洗いをする」「栄養をとること」「よく寝ること」「体を動かすこと」です。規則正しい生活を心がけ、寒さに負けず元気に過ごしましょう。



## 2/3 節分のはなし



節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大晦日のような位置づけで、特に大切にされてきました。

そして、昔は誕生日ではなく新しい年ごとに年齢を数えました。翌日の立春で一つ年を重ねるので、節分には年の数プラス1個だけ豆まき的大豆を食べます。年の数を食べきれないお年寄りには、福茶というものがあり、年の数の豆にお茶を注いで飲めば食べたと同じとみなされました。



### 豆まきに使う「大豆」

節分に豆をまくのは、鬼の目を打ち退治する＝魔目、魔を滅する「魔滅」という縁起を担ぐからです。

大豆には、邪気を追い払う力があるとされています。また、そのままの大豆ではなく、煎った大豆を使います。豆を煎ることは、鬼を退治するという意味を持ちます。

### 恵方巻き

今年の恵方は「北北西」

その年の神様がいらっしゃる方角を向き、無言で巻き寿司にかぶりつくと、その1年は良いことがあるとされます。

近年、全国的に広まっていますが、もともとは関西地方の食文化だそうです。



## ☆大豆のパワー☆

節分の豆まきにも使われる大豆は、昔から日本人の食生活に欠かせない食べ物です。さまざまな食品に加工されていて、調味料の「しょうゆ」や「みそ」の原料にもなっています。また、「畑の肉」と言われるほど、たんぱく質が豊富で、脂質や食物繊維、ビタミン類など他の栄養素も多く含む、バランスのとれた食材です。抗酸化作用がある大豆サポニンや、骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病によいとわれています。

最近テレビでもよく取り上げられている「大豆ミート」を知っていますか？ミートとは言いますがお肉は一切使用しない植物性の食材です。大豆が主原料となっていて、畑のお肉である大豆の油分を搾取し、加熱・加圧することで作られるため、お肉のような見た目です。大豆が原料なので、高たんぱく・低カロリー、食物繊維も豊富、お肉にはあまり含まれていないカルシウムも豊富です。



蒸した大豆と、煎った小麦を混ぜて「こうじ菌」を加え、これに食塩水を合わせた「もろみ」を、約半年かけて発酵、熟成させてから搾ったものです。材料の割合や作り方の違いなどから、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、たまりしょうゆ、再仕込みしょうゆ、しろしょうゆの5つに分類されます。



蒸した大豆に「こうじ菌」と食塩を加え、発酵・熟成させたものです。こうじの種類により、米みそ、麦みそ、豆みその3種類に分けられ、さらに、大豆の種類や作り方の違いなどから、甘口や辛口、赤みそや白みそなど、とても多くの種類があります。